

SÉJOUR
& santé
bien-être

Profitez des vacances
pour prendre soin de vous !



Entrain SSAM organise un séjour santé et bien-être au sein du village-club *Les Essertets* de Praz-sur-Arly, en Haute-Savoie, du 31 août au 7 septembre. Profiter du patrimoine naturel local tout en devenant acteur de sa santé grâce à l'accompagnement de professionnels : tels sont les objectifs de ces vacances.



SÉJOUR & santé bien-être

Profitez des vacances pour prendre soin de vous !



Le principe

Du samedi 31 août au samedi 7 septembre, profitez d'une semaine de vacances en Haute-Savoie pour retrouver une bonne hygiène de vie. Accompagné par des professionnels qui vous délivreront des conseils pratiques en nutrition, activité physique et bien-être, vous serez motivé pour (re)devenir acteur de votre santé et reprendre confiance en vous. Les maîtres-mots de ce séjour sont convivialité et bonne humeur. A chacun son rythme : farniente, sieste à volonté ou participation aux ateliers (sur la base du volontariat).

L'hébergement

Le village-club *Les Essertets* se situe à 1 035 mètres d'altitude à l'entrée de la petite station familiale de Praz-sur-Arly en Haute-Savoie. Sa terrasse panoramique offre une vue magnifique sur l'Espace Diamant, le domaine skiable du massif du Beaufortain et du Val-d'Arly. Au cœur d'un territoire naturel riche, le village est un point de départ pour les randonnées à pied et pour la découverte du terroir savoyard. Le village-club propose trente-sept chambres chaleureuses avec des prestations hôtelières (les lits sont faits à l'arrivée et le linge de toilette est fourni). Il dispose d'une bibliothèque, d'une grande salle d'animation, d'un espace conseil tourisme et d'une zone bien-être payante. L'accès wifi est gratuit à l'accueil et au bar (payant dans les chambres).

La restauration

Le village-club propose une cuisine régionale soignée et équilibrée. Les repas sont servis au buffet ou à l'assiette. Le vin (à tous les repas) et le café (au déjeuner) sont compris.

LES PLUS

- + Chacun son rythme, c'est les vacances !
- + Des échanges informels avec les différents intervenants.
- + Un responsable présent tout au long du séjour pour votre confort.



LES ACTIVITÉS

En amont du séjour, un questionnaire-bilan portant sur l'alimentation et l'activité physique est complété par les participants pour leur permettre de faire ressortir leurs points d'amélioration et de cibler les ateliers qui leur correspondent.

L'équilibre alimentaire

Une diététicienne-nutritionniste propose un accompagnement sur mesure à travers cinq ateliers :

- › **J'équilibre** : rappel des principes d'un régime alimentaire équilibré, tour d'horizon des familles d'aliments...
- › **J'achète** : décryptage des étiquettes et de la liste des ingrédients, compréhension des labels qualité, aide apportée par les applications smartphone...
- › **Je m'organise** : préparation d'un plan de menus, rédaction de la liste des courses...
- › **Je gère** : étude de cas pratiques (apéritif entre amis, restaurant...).
- › **Je ressens** : point sur ses sensations (faim, satiété), écoute de son corps.

L'activité physique et bien-être

- › Découverte de la **gym douce, du Pilates et du renforcement musculaire** avec un éducateur sportif diplômé d'Etat.
- › **Trois randonnées** pour les plus aguerris encadrées par un guide de montagne.
- › **Trois balades** pour tous les niveaux.
- › Ateliers **qi gong, méditation de pleine conscience et automassage du corps et du visage** animés par les intervenantes en prévention de la mutuelle pour aider à mieux gérer son stress.

La découverte

- › **Deux sorties dédiées à la découverte** de la faune et de la flore ainsi que des produits régionaux sont encadrées par des animateurs locaux.
- › **Animations autour de la prévention** (jeux en groupe, ateliers interactifs...).

La santé au naturel

- › Atelier **découverte de la phytothérapie** et café-débat autour du thème « **Phytothérapie, mieux comprendre** » avec une praticienne en aromathérapie énergétique, également productrice et distillatrice de plantes.
- › Atelier **de démonstration de distillation de plante** aromatique et médicinale et fabrication d'un baume.
- › Conférence « **Détox, c'est la base de la santé** ».
- › Atelier « **Retrouver le sommeil avec les huiles essentielles, les hydrolats et les Fleurs de Bach** ».

Déroulé de l'atelier :

- **1^{re} partie** : les huiles essentielles et hydrolats

Présentation des huiles essentielles favorisant le sommeil, la détente et la relaxation (propriétés, indications et contre-indications, modes d'utilisation) et réalisation d'un roll-on « bonne nuit ».

Présentation des hydrolats favorisant le sommeil, la détente et la relaxation (propriétés, indications et contre-indications, modes d'utilisation) et réalisation d'une brume d'oreiller.

- **2^e partie** : les Fleurs de Bach

Présentation des fleurs de Bach pour le sommeil et modes d'utilisation et réalisation d'une synergie adaptée aux besoins de chacun.

- › Conférence « **Retrouver un bon sommeil avec la naturopathie** ».

Cette conférence sera l'occasion de comprendre les différentes fonctions du sommeil (conseils d'hygiène de vie pour retrouver un sommeil de qualité, bonnes habitudes à prendre, l'alimentation, la phytothérapie, l'aromathérapie, l'activité physique, la relaxation, les compléments naturels...).



Modalités d'inscription

Le nombre de participants, adultes uniquement, est limité à trente places.

Pour vous inscrire, contactez le service vacances Entrain SSAM au 03 83 35 19 18 ou au 04 76 53 33 63.

LES TARIFS

Formule en pension complète, **du dîner du 31 août au déjeuner du 7 septembre**, comprenant la taxe de séjour et le transfert aller-retour depuis et vers la gare SNCF de Sallanches. Toutes les activités sont prises en charge par la mutuelle.

Les tarifs sont de **390 euros par personne** pour une chambre double et de **530 euros par personne** pour une chambre simple.

